

QUALIDADE DO SONO EM IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

CAMILA CORRÊA COLVARA¹; MARLOS RODRIGUES DOMINGUES²; TAINÃ DUTRA VALÉRIO³; ANDRÉA HOMSI DÂMASO⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – camilaccolvara@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – marlosufpel@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas - tainavalerio@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – andreadamaso.epi@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento provoca mudanças nos padrões de sono, que frequentemente incluem uma redução na duração do sono, aumento de despertares noturnos e menos sono profundo (LI; VITIELLO; GOONERATNE, 2018). Essas alterações impactam diretamente a qualidade do sono, com até 50% dos idosos relatando dificuldades para dormir, comparado com 15,9% a 22,3% da população geral (VITIELLO, 2006). Fatores fisiológicos, como o declínio na função neuronal no hipotálamo, juntamente com questões comportamentais e ambientais, como o uso de medicamentos e a diminuição da exposição à luz natural, também contribuem para o agravamento da qualidade do sono nessa fase da vida.

Essa piora na qualidade do sono afeta a qualidade de vida dos idosos, causando cansaço, exaustão, e dificultando o funcionamento diário. Além disso, a privação de sono pode impactar negativamente o bem-estar cognitivo, emocional e físico, aumentando o risco de desenvolver distúrbios psicológicos, como depressão e ansiedade, além de doenças cardiovasculares e metabólicas. A fragmentação do sono pode, ainda, diminuir a atenção e aumentar o risco de quedas, acidentes e infecções, devido ao enfraquecimento do sistema imunológico. Diante desses impactos, a investigação das mudanças no sono e seus efeitos em idosos ao longo do tempo é de extrema relevância (VITIELLO, 2006).

2. METODOLOGIA

As buscas foram realizadas nas bases de dados Pubmed e Web of Science, as palavras chaves foram definidas através dos termos *Medical Subject Headings* (MeSH). Os termos MESH usados para compor a chave de busca sobre a qualidade do sono foram: *sleep disorders, sleep, sleep quality, sleep wake disorders/epidemiology, sleep initiation e maintenance disorders/epidemiology e insomnia*. As buscas foram realizadas em março de 2024.

A busca deste tema na base de dados Pubmed resultou em 14.362 artigos, e na base de dados Web of Science a busca resultou em 7.313 artigos. Após a remoção das duplicadas, restaram 20.182 artigos. Após a leitura de títulos foram selecionados 267 artigos para a leitura dos resumos, destes 93 foram selecionados para a leitura na íntegra. Dos 93 artigos, restaram 49 artigos selecionados. Após a leitura, foram verificadas as referências dos artigos, sendo encontradas mais 2 referências sobre o tema. No total foram inclusos 51 artigos nesta revisão, sendo 26 artigos originais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maioria dos artigos originais são internacionais, sendo 13 da Ásia, 5 da Europa, 4 da América do Norte, 2 do Brasil, 1 do Oriente Médio e 1 da África. A idade dos participantes foi de 45 anos ou mais, com amostras variando de 271 a

84.094 pessoas (média de 6.522). A maioria dos estudos utilizou métodos subjetivos para avaliar o sono, sendo o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) o mais utilizado. Treze estudos avaliaram a qualidade do sono subjetivamente via PSQI, 5 usaram a autopercepção dos idosos, 7 examinaram a duração do sono, 2 a eficiência e 1 a latência do sono.

Estudos realizados em diversas regiões, urbanas e rurais, mostram alta prevalência de distúrbios do sono em idosos. Um estudo urbano revelou que 41,5% dos idosos apresentavam má qualidade do sono, associada a idade avançada, sexo feminino, baixa renda, menos escolaridade e doenças crônicas, enquanto a prática de exercícios físicos foi mais comum entre os bons dormidores (LUO et al., 2013). Outro estudo chinês apontou melhorias nos padrões de sono entre 2004 e 2015 (YUE et al., 2022). Outros fatores associados à má qualidade do sono incluem doenças crônicas, ansiedade, depressão, com mulheres idosas relatando pior sono em comparação aos homens (JIE LI ET AL. 2013; MALAKOUTI ET AL. 2009; MORENO-TAMAYO, RAMÍREZ-GARCÍA, SÁNCHEZ-GARCÍA 2021; CHU, OH, LEE 2022; HWANG et al. 2022; WANG et al. 2020; YUE et al., 2022).

Alguns estudos utilizaram a análise de subgrupos para avaliar o sono, incluindo estudos que empregaram a análise de classes latentes para identificar diferentes padrões de qualidade do sono em idosos. No primeiro estudo, idosos com baixa qualidade de sono apresentaram insônia mais severa, maior uso de hipnóticos, disfunção diurna, além de taxas mais elevadas de doenças físicas, depressão, ansiedade e deficiência física, em comparação aos que tinham boa qualidade de sono (CHEN, HSU, CHOU 2020). Em outro, uma abordagem centrada na pessoa foi empregada para identificar classes latentes de qualidade do sono e seus preditores em idosos, revelando quatro classes latentes: má qualidade do sono (17,6%), sono inadequado (13,8%), sono perturbado (18,2%) e boa qualidade do sono (50,4%) em idosos. A idade, o gênero, a autoavaliação da saúde e a esperança foram fatores significativos, destacando a importância de características individuais na compreensão dos padrões de sono (CHEN E ZHANG 2022).

Um estudo longitudinal na Inglaterra investigou a eficiência do sono em idosos e sua relação com a saúde, identificando três grupos de trajetórias: alta (32%), média (50%) e baixa eficiência do sono (18%). Idosos com alta eficiência do sono apresentaram menor prevalência de hipertensão, problemas circulatórios, artrite, problemas respiratórios e depressão recorrente em comparação com aqueles de baixa eficiência (DIDIKOGLU et al., 2020).

Três estudos investigaram o sono em idosos utilizando medidas objetivas com acelerômetro e subjetivas de autopercepção da qualidade do sono. O primeiro estudo (BINAZZI et al., 2023) encontrou que a latência do início do sono (SOL) estava associada à função cognitiva, mas não houve diferença significativa entre maus e bons dormidores pelo PSQI, sugerindo uma discrepância entre as avaliações objetivas e subjetivas. O segundo estudo SCARLETT et al. (2020) revelou que 13,9% dos idosos irlandeses tinham sono curto e 16,5% tinham sono longo, e esses padrões estavam associados a fatores como saúde autoavaliada, uso de antidepressivos, atividade física e estado civil. O terceiro estudo (SANTOS et al. 2022), realizado no Brasil, observou uma baixa correlação entre a duração de sono autorrelatada e a medida objetiva, com alta taxa de reclassificação entre sono curto e longo.

No Brasil, uma pesquisa revelou que distúrbios de sono foram mais prevalentes entre mulheres, viúvos e pessoas de classe socioeconômica mais baixa (DOS SANTOS, CEOLIM, NERI 2012). Entre mexicanos-americanos idosos, problemas de sono também foram comuns e associados a fatores de saúde e

socioeconômicos específicos dessa população. (PEDRAZA et al., 2010). Turner et al. (2016) avaliaram a autopercepção do sono e encontraram que mais da metade dos participantes relatou comprometimento da qualidade do sono (51%) ou a presença de algum distúrbio (57%), sendo apneia o mais prevalente (44%). A qualidade do sono foi pior em afro-americanos, idosos e pessoas com menos escolaridade.

A média de horas de sono autorreferidas foi de 7,5 horas, em um estudo. Ser homem, residir em áreas rurais, maior nível socioeconômico e boas condições de saúde foram associados a melhor qualidade de sono. Pior saúde ou idade mais avançada estavam associadas a durações de sono mais curtas (≤ 6 horas) ou mais longas (≥ 10 horas) (GU et al., 2010). Outro estudo com participantes da CLHLS investigou as associações entre trajetórias de duração do sono e mortalidade em idosos chineses. Foram identificadas cinco trajetórias: aumento moderado (28,1%), aumento rápido (7,2%), sono persistente de 7 horas (33,7%), diminuição moderada (21,3%) e diminuição rápida (9,7%). As trajetórias de aumento moderado e rápido de duração do sono foram associadas a maior mortalidade, já idosos que relataram dormir mais de 9 horas apresentaram maior risco de mortalidade por todas as causas (DING et al., 2023).

O estudo Tromsø, realizado na Noruega entre 2015 e 2016, revelou que um em cada cinco adultos atendia aos critérios para insônia, com prevalência maior entre mulheres (25%) e aumento com a idade. Para homens, a prevalência foi de 15%. Em relação à duração do sono, 42% das mulheres relataram dormir menos de 7 horas, enquanto 52% dos homens dormiam menos de 7 horas (SIVERTSEN et al., 2021). A curta duração do sono foi associada a pior saúde física e mental, já a longa duração também esteve ligada a maiores taxas de morbidade, em um estudo. Fatores sociodemográficos e de saúde influenciaram a duração do sono. O estudo sugere que tanto o sono insuficiente quanto o excessivo podem ter impactos negativos na saúde (YOON et al., 2015).

4. CONCLUSÕES

A revisão da literatura revela existir uma forte associação entre a má qualidade do sono e a saúde física e mental dos idosos, com distúrbios como insônia, apneia do sono e sonolência diurna frequentemente relatados. Esses problemas de sono estão ligados a uma pior percepção de saúde, aumento dos sintomas depressivos e menor satisfação com a vida. Diversos fatores, como idade avançada, condições crônicas, gênero, etnia, arranjos de moradia e nível socioeconômico, influenciam significativamente a qualidade do sono. A saúde física, estresse, dor crônica e ambiente de sono foram identificados como preditores de dificuldades no sono. Tanto os estudos longitudinais quanto os transversais destacaram a importância da eficiência do sono e das variações na sua duração, que afetam a saúde dos idosos ao longo do tempo, sendo associadas à mortalidade e à saúde física e mental.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LI, Junxin; VITIELLO, Michael V; GOONERATNE, Nalaka S. Sleep in Normal Aging. *Sleep medicine clinics*, United States, v. 13, n. 1, p. 1–11, 2018.
VITIELLO, Michael V. Sleep in Normal Aging. *Sleep Medicine Clinics*, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 171–176, 2006. DOI: 10.1016/j.jsmc.2006.04.007.

LUO, Jianfeng; ZHU, Guoxing; ZHAO, Qianhua; GUO, Qihao; MENG, Haijiao; HONG, Zhen; DING, Ding. Prevalence and risk factors of poor sleep quality among Chinese elderly in an urban community: results from the Shanghai aging study. *PloS one*, United States, v. 8, n. 11, p. e81261, 2013.

YUE, Zenghe; ZHANG, Yi; CHENG, Xiaojing; ZHANG, Jingxuan. Sleep Quality among the Elderly in 21st Century Shandong Province, China: A Ten-Year Comparative Study. *International journal of environmental research and public health*, Switzerland, v. 19, n. 21, 2022. DOI: 10.3390/ijerph192114296.

LI, Jie; YAO, Ying-shui; DONG, Qing; DONG, Yong-hai; LIU, Juan-juan; YANG, Lin-sheng; HUANG, Fen. Characterization and factors associated with sleep quality among rural elderly in China. *Archives of gerontology and geriatrics*, Netherlands, v. 56, n. 1, p. 237–243, 2013. DOI: 10.1016/j.archger.2012.08.002.

MALAKOUTI, Seyed Kazem; FOROUGHAN, Mahshid; NOJOMI, Marzieh; GHALEBANDI, Mir Farhad; ZANDI, Taher. Sleep patterns, sleep disturbances and sleepiness in retired Iranian elders. *International journal of geriatric psychiatry*, England, v. 24, n. 11, p. 1201–1208, 2009. DOI: 10.1002/gps.2246.

MORENO-TAMAYO, Karla; RAMÍREZ-GARCÍA, Eliseo; SÁNCHEZ-GARCÍA, Sergio. [Sleep disorders in older people. How do older people from Mexico City sleep?]. *Revista medica*, Mexico, v. 59, n. 6, p. 551–559, 2021.

HWANG, H.; KIM, K. M.; YUN, C. H.; YANG, K. I.; CHU, M. K.; KIM, W. J. Sleep state of elderly population in Korea: nationwide cross-sectional population-based study. *JOURNAL OF SLEEP RESEARCH*, [S. I.], v. 31 MA-P, n. 26th Conference of the European-Sleep-Research-Society (ESRS), 2022.

CHEN, Hsi-Chung; HSU, Nai-Wei; CHOU, Pesus. Subgrouping Poor Sleep Quality in Community-Dwelling Older Adults with Latent Class Analysis - The Yilan Study, Taiwan. *Scientific reports*, England, v. 10, n. 1, p. 5432, 2020.

CHEN, Yanyu; ZHANG, Baoshan. Latent classes of sleep quality and related predictors in older adults: A person-centered approach. *Archives of gerontology and geriatrics*, Netherlands, v. 102, p. 104736, 2022.

DIDIKOGLU, Altug; MAHARANI, Asri; TAMPUBOLON, Gindo; CANAL, Maria Mercè; PAYTON, Antony; PENDLETON, Neil. Longitudinal sleep efficiency in the elderly and its association with health. *Journal of sleep research*, England, v. 29, n. 3, p. e12898, 2020. DOI: 10.1111/jsr.12898.

BINAZZI, Barbara et al. Sleep profile in a population of community-dwelling nonagenarians: data from the Mugello study. *Psychogeriatrics: the official journal of the Japanese Psychogeriatric Society*, England, v. 23, n. 3, p. 487–493, 2023.

DOS SANTOS, Ariene Angelini; CEOLIM, Maria Filomena; NERI, Anita Liberalesso. Sleep complaints among Brazilian senior citizens from municipalities with different human development indices. *Revista latino-americana de enfermagem*, Brazil, v. 20, n. 5, p. 917–926, 2012. DOI: 10.1590/s0104-11692012000500014.

PEDRAZA, S.; AL SNIH, S.; MARKIDES, K. S.; OTTENBACHER, K. J.; RAJI, M. A. Sleep quality and sleep problems in Mexican Americans aged 75 and older. *JOURNAL OF THE AMERICAN GERIATRICS SOCIETY*, [S. I.], 2010.

WANG, Chao et al. Predictor of sleep difficulty among community dwelling older populations in 2 African settings. *Medicine*, United States, v. 98, n. 47, 2019.

DING, R. X.; DING, P.; TIAN, L. H.; KUANG, X. D.; HUANG, L.; SHI, H. Y. Sleep duration trajectories and all-cause mortality among Chinese elderly: A community-based cohort study. *BMC PUBLIC HEALTH*, [S. I.], v. 23, n. 1, 2023. DOI: 10.1186/s12889-023-15894-3.